

エビドリア



調理モード ホットエア/250℃/9分

H C S

食育ヒント

ドリアは実は日本発祥の創作料理なんです。考案したのは、横浜の老舗ホテル「ニューグランド」の初代料理長であるスイス人のサリー・ワイル氏。「体調がよくないので、のど越しのよいもの」というお客様の要望を受けて創作したのが、ドリアのはじまりだそうです。

栄養価[1人分]

エネルギー
476kcalタンパク質
16.6g脂質
19.9g炭水化物
55.2g食塩相当量
1.7g備品: 1/1 25mmホテルパン
14cm角グラタン皿

材料

材料	1人分	6人分
米飯	120g	720g
バター	5g	30g
ガーリックパウダー	0.05g	0.3g
食塩	0.2g	1.2g
こしょう	0.01g	0.1g
エビ	2尾	12尾
ブロッコリー(小房)	33.3g	200g
玉ねぎ(スライス)	33.3g	200g
マッシュルーム(スライス)	10g	60g
ホワイトルウ	60g	360g
油	1g	6g
ピザ用チーズ	20g	120g
粉チーズ	1g	6g

作り方

準備 バターライスの材料を炒めて、バターライスを作っておく

- ①エビとブロッコリーは塩茹でしておく。残りの具材は油で炒め、ホワイトルウも加えてクリームソースを作る
- ②器にバターライスを盛り付け、上から①のソースをかける
- ③エビとブロッコリーをのせ、ピザ用チーズ・粉チーズをかけたら、予熱したスチコンで加熱する

【ホットエア/250℃/9分】

ワンポイント

- ・クリームソースの代わりに、ミートソースやカレーなどをかけてアレンジすることができます。
- ・エビは軽く茹で、旨味を残すように調理しましょう。

※6人分=1/1ホテルパン1枚分